Centar za odgoj i obrazovanje Čakovec šk.god. 2019/2020.

Predmet: **Tjelesna i zdravstvena kultura**

**Učitelj:** Vedran Vurušić

**Razred:**  OOS 11

**Nadnevak:** 17.4.2020.

**Nastavna tema:** vježbe za poboljšanje kondicije

**Ishodi učenja:** učenik samostalno izvodi sve potrebne vježbe

**Poveznica**: <https://www.youtube.com/watch?v=u0_1QBQ8Syk>

Ovaj trening možete izvesti uz video na ovoj poveznici (40 sekundi se vježba nakon čega slijedi 20 sekundi odmora)

**1.**

**2.**

**3.**

**4.**

**5.**

**-kad izvedete sve vježbe slijedi pauza od 1 - 2 minute, nakon čega sve vježbe možete izvesti još jedanput**

**6. Relaksacija- otresi ruke i noge te duboko udahni 10x.**